



## **„Optimal organisiert“ – Mehr Leistungsfähigkeit durch effizientes Zeit- und Selbstmanagement**

„Ich habe keine Zeit“, leider hören und auch sagen wir diesen Satz heute viel zu oft.

Wir alle haben Zeit, 24 Stunden oder 1.440 Minuten jeden Tag.

Entscheidend ist, was wir aus dieser Zeit machen.

Die Vielzahl von Aufgaben am Arbeitsplatz bringt uns heute oft an unsere Grenzen, allen gerecht zu werden. Helfen können hier systematische Arbeitsabläufe und ein gutes Zeitmanagement, um mit wenig Aufwand einen spürbaren Erfolg zu erzielen.

In diesem Seminar setzen sich Teilnehmer/innen mit ihrem persönlichen Zeitmanagement auseinander und entwickeln ihren persönlichen Plan, effektive Methoden zu nutzen, um mehr Souveränität über ihre Zeit zu gewinnen.

### **Seminarziel:**

Alle Teilnehmer/innen kennen ihren persönlichen Arbeitsstil und sind in der Lage, diesen durch Anwendung klassischer Zeitmanagementmethoden zu optimieren und damit mehr in kürzerer Zeit zu leisten.

### **Zielgruppe:**

Unternehmen und Organisationen, die ihre Fach- und Führungskräfte unterstützen wollen, effizienter mit ihrer Zeit umzugehen.

### **Wesentliche Seminarinhalte:**

- **Ziele setzen**
- **Analyse des eigenen Arbeitsstils**
- **Methoden zur Priorisierung**
- **ABC-Analyse**
- **Eisenhower-Methode**
- **ALPEN-Methode**
- **Pareto-Prinzip**
- **Störungen und Zeitdiebe reduzieren**
- **Effiziente Organisation des Arbeitsplatzes**
- **Zeitgewinn im Team, durch delegieren und NEIN-Sagen**

### **Dozentin:**

#### **Petra Werthmann**

Trainerin, Coach und  
Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

### **Abschluss:**

Teilnahmebescheinigung der  
Akademie für Gesundheitswirtschaft

### **Lehrgangsumfang:**

8 U.-Std., 1 Tag  
von 9.00 – 16.30 Uhr

### **Lehrgangsort:**

Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationzentrum Bad Kissingen

### **Termin:**

15.11.2018

### **Kosten:**

120,00 Euro zzgl. MwSt.

### **Rücktritt:**

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

